



**Giovane  
Montagna**

**Commissione Centrale Alpinismo e Scialpinismo**



## **ICE MEETING 2014**

**VAL DI RABBI, TN  
(Parco Nazionale dello Stelvio)**

**Sabato 25 e Domenica 26 Gennaio**

**In collaborazione con ARCO MOUNTAIN GUIDE**



### **AMBIENTE**

La Val di Rabbi rappresenta un vero e proprio “paradiso dell’arrampicata sulle cascate di ghiaccio”. Il magnifico anfiteatro delle cascate di Valorz è rappresentato da dieci cascate, normalmente accessibili dai primi di dicembre fino a marzo, con dislivelli tra 80 e 250 metri e pendenze da 45 a 90 gradi; trattasi pertanto di una delle *Ice Climbing Arena* più frequentate delle Alpi.

La varietà di difficoltà e di itinerari unita alla comodità d’accesso sono i punti di forza di questo *Eldorado* dell’arrampicata su ghiaccio.

### **OBIETTIVI**

Una volta acquisita la dimestichezza con gli attrezzi e l’ambiente, le cascate di ghiaccio rappresentano un terreno ideale per migliorare movimenti ed equilibri utilissimi anche su roccia.



**Giovane  
Montagna**



## Commissione Centrale Alpinismo e Scialpinismo

Riteniamo sia particolarmente utile acquisire dimestichezza con il ghiaccio verticale in quanto torna vantaggioso nello svolgimento dell'attività alpinistica e scialpinistica saper mettere una vite da ghiaccio o superare un canalino in sicurezza.

L'aggiornamento tecnico vuole essere un incontro intersezionale che ci permetta di arrampicare insieme. Per i meno esperti sarà un'occasione per imparare qualcosa di nuovo e migliorare la pratica di questa attività.

### PROGRAMMA

**Sabato:** attività di didattica con la Guida Alpina Giampaolo Calzà (Arco Mountain Guide) sull'arrampicata; alcune delle tematiche approfondite riguarderanno:

- Tecnica di salita di una cordata
- Attrezzatura
- Come posizionare un chiodo da ghiaccio
- Come fare una Balacov
- Soste su ghiaccio
- Doppie con recupero del materiale
- Tecniche di arrampicata (di base, *piolet-traction*, misto o dry tooling)

Pranzo al sacco.

In serata, in base ai partecipanti saranno organizzate le varie cordate per il giorno successivo, tenendo conto sia della preparazione tecnica sia della scelta di itinerari presenti nella valle.

**Domenica:** la zona presenta diverse cascate con diversa difficoltà e lunghezza (v/allegato).

In base ai partecipanti e alle condizioni del ghiaccio e meteo saranno prese in considerazione una o più cascate da effettuare.

Rientro dalle vie e ritrovo per i saluti finali alle ore 15.30.

### COME PARTECIPARE

#### Requisiti dei partecipanti

L'aggiornamento è dedicato ai soci GM che partecipano all'attività sociale con esperienza su cascate, buona preparazione fisica e a chi voglia avvicinarsi a questa disciplina, ma abbia esperienza su roccia e che sappia muoversi bene in ambiente glaciale.

#### Attrezzatura

Oltre la NDA (normale dotazione alpinistica), necessaria per tutti l'attrezzatura specifica: piccozze da *piolet-traction*, ramponi da ghiaccio (cascate), viti da ghiaccio – rinvii – cordini – moschettoni (per i capicordata), abbigliamento adeguato all'ambiente invernale e viveri di giornata.

Le corde saranno messe a disposizione dalla CCASA.



**Giovane  
Montagna**



## **Commissione Centrale Alpinismo e Scialpinismo**

### **Iscrizioni e quota di partecipazione**

La **quota** di partecipazione è di **75,00 euro** (settantacinque) a persona e comprende:

- cena, pernottamento e colazione (bevande incluse)
- copertura assicurativa obbligatoria
- costo Guida Alpina

Le **domande di partecipazione** dovranno pervenire, tramite modulo allegato, avallato dal Presidente Sezionale, **entro e non oltre il 10 gennaio 2014**

La partecipazione è limitata a soli 20 iscritti, si consiglia pertanto la massima tempestività nell'invio delle richieste di iscrizione.

### **NOTE LOGISTICHE**

Il **ritrovo** è fissato per **sabato 25 gennaio 2014, alle ore 9:00**, in località Rabbi presso l'Albergo Miramonti Frazione San Bernardo 55 <http://www.albergomiramonti.info/> tel. 0463 985119 dove alloggeremo la sera col trattamento della mezza pensione.

Dall'autostrada A22 Modena-Brennero, in direzione Brennero, prendere l'uscita Trento Nord. Alla rotonda prendere la 4° uscita e imboccare lo svincolo Circonvallazione Nuova per Lavis/Mezzolombardo/Bolzano, entrare in Circonvallazione Nuova sino alla rotonda successiva; prendere la 2° uscita e proseguire per la SS43. Imboccare successivamente la SS42 sino a Malè/Terzolas Centro. Alla rotonda prendere la 2° uscita e imboccare la SP86, continuare oltre la Frazione Pracorno sino a Rabbi.

Partecipazione alla S. Messa presso la Chiesa parrocchiale di Rabbi San Bernardo Tel. 0463 985126 - Le celebrazioni sono previste: sabato alle h. 20:00 e domenica alle h. 18:00.

### **ISCRIZIONI E INFORMAZIONI**

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al responsabile dell'aggiornamento:

Giorgio Bolcato  
Cellulare 335 7179350  
Indirizzo e-mail: [giorgio@profilegno.net](mailto:giorgio@profilegno.net)

Giovane Montagna  
Commissione Centrale di Alpinismo e Scialpinismo  
*Il Presidente, Francesca Carobba*